

DietBB 01/2016 | 17. Februar

## Leitlinie „Demenzen“ aktualisiert

### Schwache wissenschaftliche Beweislage zur Prävention durch Ernährung

(DietBB) Am 24. Januar 2016 ist die überarbeitete Leitlinie „Demenzen“ erschienen. Die aktualisierte evidenzbasierte Leitlinie<sup>1</sup> liefert Aussagen zu Prävention, Diagnostik und Therapie von Demenzen und zur leichten kognitiven Störung. Zur Prävention von Demenz empfiehlt sie einen aktiven Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Bewegung sowie geistiger und sozialer Aktivität. Für die risikosenkende Wirkung einer ausgewogenen Ernährung liegen lediglich Hinweise vor: Bestimmte Ernährungsgewohnheiten wie der Konsum von Fisch oder eine mediterrane Ernährung könnten das Risiko verringern. Ausreichende Evidenz zur Ableitung von Ernährungsempfehlungen gibt es hierfür bisher nicht. Diese Forschungslücke will das Kompetenzcluster Diet-Body-Brain (DietBB) schließen. Mittels verschiedener Studien soll der Zusammenhang zwischen Ernährungsfaktoren bzw. Ernährungsmustern und der Entwicklung, Aufrechterhaltung und Beeinträchtigung kognitiver Fähigkeiten im Lebensverlauf untersucht werden.

#### Hintergrundinformationen:

Schätzungen zufolge leben in Deutschland 1,5 Millionen Menschen mit Demenz. Angesichts des demografischen Wandels und der Tatsache, dass vorwiegend ältere Menschen betroffen sind, wird die Zahl der Demenzerkrankten weiter steigen. Die Krankheit stellt somit eine bedeutsame Herausforderung für Medizin und Gesellschaft und eine Belastung für das Gesundheitssystem dar.

**Ziel der aktualisierten Leitlinie** Demenzen ist es, den mit der Behandlung und Betreuung von Demenzkranken befassten Personen eine Orientierungshilfe für Diagnostik und Therapie zu geben. Durch die Empfehlungen sollen die Qualität der Behandlung von Patienten sowie die Betreuung von Erkrankten und Angehörigen verbessert werden. Die überarbeitete Leitlinie entstand unter Federführung der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) sowie der Deutschen Gesellschaft für Neurologie (DGN). 23 Fachgesellschaften, Berufsverbände und Organisationen

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V. (DGE)

Kompetenzcluster  
Diet-Body-Brain (DietBB)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

---

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN) (Hrsg.). S3-Leitlinie „Demenzen“, Langversion – Januar 2016 [http://www.dgn.org/images/red\\_leitlinien/LL\\_2015/PDFs\\_Download/038013\\_S3-LL-Demenzen-240116.pdf](http://www.dgn.org/images/red_leitlinien/LL_2015/PDFs_Download/038013_S3-LL-Demenzen-240116.pdf)

von Medizinern, Therapeuten, Pflegepersonal und Patienten haben diese Empfehlungen erarbeitet. Für die Leitlinie, die die höchste Qualitätsstufe (S3) hat, wurden 418 Studien ausgewertet. Eine S3-Leitlinie ist evidenzbasiert, das heißt, sie wird nach einem vorgegebenen Schema auf Basis von verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt. Liegt keine oder eine unzureichende Evidenz vor, wird eine entsprechend gekennzeichnete Expertenmeinung formuliert.

Die Autoren der Leitlinie haben unter anderem die **Relevanz von Risikofaktoren für Demenzen**, die bereits im mittleren Alter vorliegen, identifiziert. Sie kamen zu dem Schluss, dass kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen und Rauchen auch Risikofaktoren für eine spätere Demenz darstellen. Die Vermeidung kardiovaskulärer Risikofaktoren, ihre Diagnostik und frühzeitige Therapie trägt laut Leitlinie wesentlich zur Primärprävention einer späteren Demenz bei. Ein leichter bis moderater Alkoholkonsum erwies sich in einigen Studien als risikosenkend. Die Autoren der Leitlinie weisen darauf hin, dass aufgrund der Gefahr der Abhängigkeit und der toxischen Eigenschaften von Alkohol ein regelmäßiger Alkoholkonsum zur Prävention von Demenz jedoch nicht geeignet ist.

Zur **Prävention von ernährungsmitbedingten Krankheiten** wie Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2, die als Risikofaktoren für Demenzen identifiziert wurden, gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung heraus. Sie können dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten. Für die Umsetzung in die Praxis hat die DGE wissenschaftlich gesicherte lebensmittelbezogene Empfehlungen erarbeitet, die sie laufend an den aktuellen Forschungsstand anpasst. Die lebensmittelbezogenen Empfehlungen der DGE haben sich in Deutschland als offizielle Ernährungsempfehlungen für die Bevölkerung etabliert. Sie beinhalten die 10 Regeln der DGE für eine vollwertige Ernährung, den DGE-Ernährungskreis und die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide<sup>2</sup>. Grundlage bilden die D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr<sup>3</sup> sowie die evidenzbasierten Leitlinien der DGE<sup>4,5</sup>.

Aufgabe der DGE im Kompetenzcluster Diet-Body-Brain ist unter anderem die Integration evidenzbasierter Forschungsergebnisse des Clusters in lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen, um so die Prävention von Demenzen

---

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen in Deutschland. Bonn (2014)

<sup>3</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 1. Ausgabe (2015)

<sup>4</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Fettzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. 2. Version 2015. Bonn (2015) <https://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/>

<sup>5</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten – Evidenzbasierte Leitlinie. Bonn (2011) <https://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/>

mit zu berücksichtigen. Daten aus epidemiologischen Studien wie der Rheinland Studie und der DONALD Studie sowie aus Interventionsstudien sollen Erkenntnisse zum Zusammenhang von Ernährung, Lebensstil und neurodegenerativen Krankheiten liefern. Ergebnisse aus genetischer und epigenetischer Forschung sowie die Analyse von Verhaltensmustern fließen ebenfalls mit ein. Die Studienergebnisse werden in Kommunikationsstrategien berücksichtigt, um so zu einer nachhaltigen Veränderung des Ernährungsverhaltens der Bevölkerung zur Prävention von Demenz beizutragen.

Das Kompetenzcluster DietBB ist ein interdisziplinäres Netzwerk mit Partnern aus der Region Bonn. Zu dem Netzwerk gehören mehrere Institute der Universität Bonn und des Universitätsklinikums, das Deutsche Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen (DZNE), die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), die Deutsche Sporthochschule Köln und die LIFE&BRAIN GmbH. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) fördert das von der Universität Bonn koordinierte Vorhaben für drei Jahre mit mehr als fünf Millionen Euro.

5 677 Zeichen (mit Leerzeichen)

Weitere Informationen:

[www.diet-body-brain.de](http://www.diet-body-brain.de)

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

### Pressekontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Kompetenzcluster Diet-Body-Brain (DietBB), Dr. Claudia Müller  
Tel.: 0228 3776-714 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [cmueller@dge.de](mailto:cmueller@dge.de)